

災害時に備えて、食品の家庭備蓄をしましょう

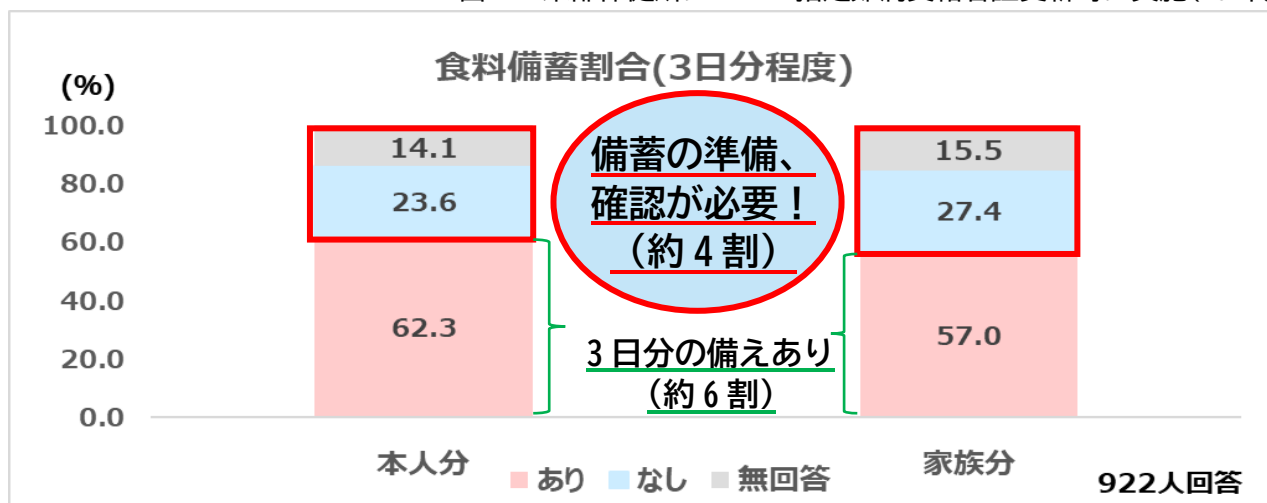
過去の災害では、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースが多くありました。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間程度はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないこともあります。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品を家庭で備蓄すること**が望ましいです。

特に、乳幼児、妊産婦、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーのある方は、避難所で配られる食事が食べられない可能性もあります。災害に備えて、普段から食品を備蓄しましょう。

～ 「災害対策に関する情報シート」結果 ～

※富士・東部保健所において指定難病受給者証更新時に実施(R3年度)



簡単!「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段よく食べる食品を多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。非常時に食べ慣れたものを食べられるメリットがあります。

ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

家庭備蓄の例 一般的な備蓄食品(1人分/1日分)



朝食



昼食



夕食



間食



水



熱源



備品

- **栄養バランス**(主食・主菜・副菜・果物)を考え、**家族の人数や好み**に応じた備蓄内容・量を決めましょう。
- **水**は1人当たり**1日3リットルを目安**に備蓄しましょう。
- **熱源**(カセットコンロ)や鍋、ポリ袋、ラップ、はさみ、食具等も忘れずに備蓄しましょう。

要配慮者向けの食品例

富士・東部保健所の
管理栄養士が
考えました！



- 避難所で配られる食事が食べられない場合を考え、**家族の状態に合った備蓄内容**を決めましょう。

<高齢者>

- レトルト食品やアルファ米のおかゆ
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 好物の食品、飲み物

<食べる機能が弱くなった方>

- やわらかいレトルトご飯、レトルト介護食品
- とろみ調整剤

<慢性疾患の方>

- 代謝性疾患と高血圧は一般の食品で、献立を工夫
- 腎臓病は低たんぱく、低カリウムの特殊食品

